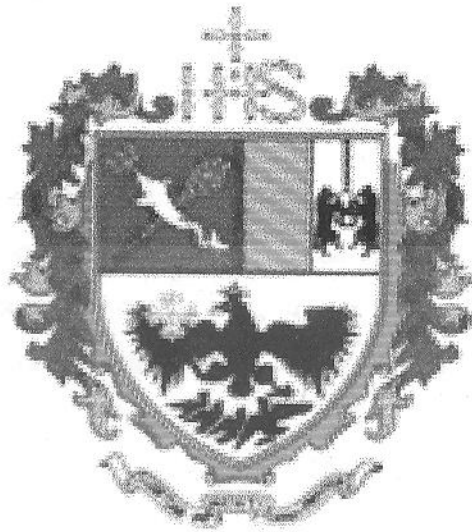


10 (diciembre)

TL 191

11



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

**“Prevención de las lesiones típicas del rugby a partir de
un adecuado acondicionamiento físico.”**

Autor: Christian Oltrabella

Tutor: Adrián Zanola

Año: 2004

1. Introducción

1.1 Título:

Prevención de las lesiones típicas en el rugby a partir de un adecuado acondicionamiento físico.

1.2 Resumen

Este trabajo de investigación trata sobre la prevención de las lesiones típicas del rugby a partir de una adecuada preparación física.

Para poder obtener una mejor performance a través de la reducción de lesiones en el plantel superior de rugby del club G.E.B.A (Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires), se empezó a entrenar dos semanas después de la finalización del torneo de rugby 2003 de la Unión de Rugby de Buenos Aires, con un trabajo de fuerza, al mismo tiempo se les consulto a los jugadores si estaban ingiriendo algún suplemento nutricional.

En una planilla se anotaron los datos de cada jugador (fecha de nacimiento, lesiones recientes, suplementos nutricionales, estímulos semanales que realizan actividades físicas).

Debido a que todos los testeados realizaban además del entrenamiento con el club entrenamientos en gimnasios se les realizo un test de fuerza máxima para saber en que rango debe trabajar cada

Agradecimientos

Quiero agradecer a la Universidad del Salvador y a la directora de la Carrera de la Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas, la señora Blanca Tobias, que en conjunto con la Lic. Blanca Saucedo de Rizzo, me ofrecieron su apoyo incondicional para la realización de este trabajo de tesis.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

jugador. Con este testeo se buscara que el jugador realizara su mayor esfuerzo hasta agotarse. Los testeos constaron en fuerza en banco plano, dominadas, sentadillas y fuerza tras nuca.

Protocolo del test:

Fuerza en banco plano: Repeticiones: 6-4-2-1-1 hasta agotarse.

Dorsalera: Repeticiones: 8-6-4-4-4 hasta agotarse.

Hombro tras nuca: Repeticiones: 6-4-2-1-1-1 hasta agotarse.

Sentadillas: Repeticiones: 6-4-2-1-1 hasta agotarse.

Este test se realizo dentro del gimnasio cubierto que posee el club en su sede de Figueroa Alcorta y los materiales utilizados fueron barras olímpicas, bancos planos, disco de fundición, planillas de control.

En cuanto a la parte aeróbica se refiere se realizo un test para determinar el VO2 máximo de cada jugador. Para realizar este test se utilizó el test de Cooper.

Protocolo del test de Cooper: se necesita de una pista y una persona que tome los metros corridos.

Agradecimiento:

Quiero agradecer a mi tutor Adrián Zanola por haberme dedicado de todo su tiempo para ayudarme a realizar este trabajo de tesis. También quiero agradecer a su familia (Mariela, Felipe, Renata) la cual nunca se opuso a que el pasara el tiempo que yo necesitara junto a el para realizar este trabajo de investigación.

También me es importante agradecerla al Licenciado en Actividades Físicas y Deportivas, Martín Sacchetti por su colaboración



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

El test consta en correr 12 minutos seguidos en donde se debe correr la mayor cantidad de metros posibles, en caso que durante el test la persona se agote debe seguir caminando o trotando pero nunca debe frenarse.

Para realizar este test se necesita de un cronometro, una planilla, una pista, un silbato.

Este test es de características máximas y su objetivo es medir de forma indirecta el consumo de oxígeno.

La formula que se aplica es:

Distancia recorrida- 504

----- = consumo de oxígeno

A los jugadores también se les realizó una antropometrías para saber la estructura corporal que poseía cada uno, para la realización dicho estudio utilizamos los siguientes elementos:

- Cinta métrica replegable Lufkin
- Plano de Broca
- Cinta antropométrica
- Antropómetro
- Lipometro
- Calibre de huesos largos
- Calibre de huesos chicos

Dedicatoria

En primer lugar quiero dedicarle este trabajo de investigación a mi familia (Rubén, M. Emilia y M. Alejandra Oltrabella) y después a cuatro personas que son muy especiales y que siempre se encuentran a mi lado (Miguel, Pedro, Ramiro y Romina).

Por último quiero agradecer al plantel superior de rugby del club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Índice

1. Introducción:

1.1. Título.....	Pág. 1
1.2. Resumen.....	Pág. 1
1.3. Objetivo.....	Pág. 4
1.4. Antecedentes.....	Pág. 5
1.5. Población y muestra.....	Pág. 6
1.6. Materiales y métodos.....	Pág. 7
1.7. Composición temporo- espacial.....	Pág. 7
1.8. Clasificación de la investigación.....	Pág. 8

2. Marco teórico:

2.1. Análisis y definiciones del deporte.....	Pág. 10
2.2. Lesiones óseas típicas del rugby:	
2.2.1. Lesiones de la columna cervical.....	Pág. 15
2.2.2. Lesiones de hombro.....	Pág. 15
2.2.3. Lesiones de codo.....	Pág. 16
2.2.4. Lesiones de mano.....	Pág. 17
2.2.5. Lesiones de la muñeca.....	Pág. 17
2.2.6. Lesiones de la rodilla.....	Pág. 17
2.3. Lesiones músculo tendinosas típicas del rugby:	
2.3.1. Definiciones.....	Pág. 18
2.3.2. Lesiones de la ingle y la cadera	

2.3.2.1. Distensión del músculo aductor largo...	Pág. 18
2.3.2.2. Rotura del músculo aductor largo.....	Pág. 19
2.3.2.3. Distensión del músculo aductor largo...	Pág. 19
2.3.2.4. Distensión del músculo psoas iliaco....	Pág. 19
2.3.2.5. Rotura del tendón de Aquiles.....	Pág. 20
2.3.2.6. Rotura del ligamento cruzado anterior...	Pág. 20
2.3.2.7. Pubialgia.....	Pág. 20
2.4 Dopping:	
2.4.1. Definición.....	Pág. 22
2.4.2. Utilización de anabólicos.....	Pág. 22
2.4.3. Farmacología.....	Pág. 22
2.4.4. ¿Beneficio o peligro?.....	Pág. 23
2.4.5. Otras sustancias muy utilizadas.....	Pág. 26
2.4.6. Ingesta.....	Pág. 26
2.4.7. Relación lesión – sustancia dopping.....	Pág. 27
2.4.8. Monohidrato de creatina.....	Pág. 28
2.4.9. Utilidades de la creatina.....	Pág. 29
2.4.10. ¿Tiene la creatina efectos adversos?.....	Pág. 31
2.4.11. ¿Es sustancia dopping?.....	Pág. 31
2.4.12. Ingesta.....	Pág. 31
2.4.13. Nota del autor.....	Pág. 32
2.5. Hipertrofia.....	Pág. 35
2.5.1. Características fisiológicas.....	Pág. 35
2.6. Trabajos de fuerza.....	Pág. 36
2.6.1. Características fisiológicas.....	Pág. 36

2.7. Consumo de oxígeno.....	Pág.37
2.7.1. Características fisiológicas.....	Pág.37
2.7.2. VO2 máx.....	Pág.37
2.7.3. Efectos del entrenamiento sobre el VO2 máx...	Pág.38
2.7.4. Formas de mejorar el VO2 máx.....	Pág.39
2.8 Flexibilidad:	
2.8.1. Definición.....	Pág.39
2.8.2. Tipos de flexibilidad.....	Pág.39
2.8.3. Factores que determinan la flexibilidad...	Pág.40
2.8.4. Formas de trabajo de la flexibilidad.....	Pág.41
2.8.5. Flexibilidad específica del jugador de rugby...	Pág.42
2.9. Importancia de un chequeo médico.....	Pág.42
2.10. Sobreentrenamiento.....	Pág.42
2.11. Prevención de lesiones.....	Pág. 45
2.11.1. Prevención de las lesiones en la zona de la ingle...	Pág.47
2.11.2. Prevención de las lesiones musculares.....	Pág.47
2.11.3. Prevención de las lesiones en la rodilla.....	Pág.48
2.11.4. Prevención de las lesiones en el tobillo.....	Pág.49
2.12. Ejercicios dinámicos.....	Pág.50
2.13. Ejercicios de transferencia.....	Pág.51
2.14. ¿Puede la nutrición influir sobre el rendimiento?	
2.14.1. Consideración general de la alimentación de un jugador de rugby.....	Pág.52
2.14.2. Consecuencia de una mala dieta.....	Pág.55
2.15. Consecuencias de afecciones bucales.....	Pág.55